الذكاء الإنفعالي (العاطفي)

د.شادي أبو الكباش

الفصل الأول

مفهوم الذكاء الانفعالي

أولا: ما هو الذكاء الإنفعالي؟

اكتسب مفهوم الذكاء الانفعالي أهمية كبيرة خلال العقدين الأخيرين، حيث تم دراسته في عدة مجالات في التربية وعلم النفس وعلم الاجتماع. ساهمت هذه الدراسات مثل "الخيال والمعرفة والشخصية" لـ Salovey و Mayer عام 1990، وكتاب "الذكاء الانفعالي" لـ Daniel Goleman عام 1995 في تطوير وانتشار هذا المفهوم.(Salovey & Mayer, 1990;Goleman,1995)

الذكاء الانفعالي هو القدرة على فهم وتقييم وإدارة الانفعالات، و يشمل جانبين مهمين (Drigas & Papoutsi, 2018) :

الشخصية: تمكننا من فهم أفكارنا وتفاعلاتنا الداخلية.

الجانب الاجتماعي، والذي يساعدنا في التواصل والتفاعل مع الآخرين بفعالية.

تمحور اهتمام العديد من الباحثين حول هذا المفهوم بنهاية القرن العشرين، خاصة في ظل تصاعد المشكلات الاجتماعية والثقافية.

مكونات الذكاء الإنفعالي:

وفقًا لجولمان، يتكون الذكاء العاطفي من عقلين: عقل منطقي وعقل عاطفي. يؤثر كل من العقلين على الآخر (Goleman,1995)، ويمكن توضيح ذلك كالتالي:

تؤثر المشاعر على التفكير:

على سبيل المثال، يمكن أن تساعد المشاعر فى توجيه الانتباه، وتحفيز التعلم، واتخاذ القرارات.

وبالمثل، يمكن للتفكير أن يؤثر على المشاعر والأحاسيس.

على سبيل المثال، يمكن أن يساعد التفكير المنطقى فى تهدئة المشاعر القوية، ويمكن أن يساعد التفكير النقدى فى تقييم المشاعر بطريقة واقعية.

.

تأثير الحالة الإنفعالية على الحالة العقلية

يركز جولمان على أن الحالة الانفعالية تؤثر على الحالة العقلية. حيث يمكن أن تسبب الحالة العاطفية السلبية (مثل القلق أو الغضب أو الاكتئاب)، صعوبة في التركيز والتفكير بوضوح. وبالتالي تؤدي إلى انخفاض الأداء في المدرسة والعمل والحياة اليومية (Goleman,1995).

يساعد مفهوم جولمان في فهم كيفية تأثير المشاعر على التفكير والسلوك. وهذا يساعدنا على أن نكون أكثر وعياً بتأثير مشاعرنا على أفعالنا، ويمكن أن يساعدنا على إدارة مشاعرنا بشكل أكثر فعالية.

الذكاء العاطفى = الذكاء الشخصى+ الذكاء الاجتماعى

الذكاء الانفعالي في مرحلة الطفولة المبكرة

يقوم الذكاء الانفعالي على ثلاث مهارات أساسية (Ulutaş et al., 2021):

التعرف على العواطف تتطلب وعيا بالتحولات العاطفية للشخص وتصنيف المشاعر من خلال الإشارات اللفظية وغير اللفظية.

فهم العواطف يتم ربط الأحوال العاطفية بالمواقف وفك رموز الإشارات الجسدية ومستوى الأصوات.

إدارة العواطف التحكم في العواطف وإدارتها وتكيفها مع المواقف المختلفة.

التعرف على العواطف أمر محورى وأساسى فى الذكاء الانفعالى للأطفال لأنه يتيح فهم العواطف والتحكم فيها

لذلك يجب على مقدمي الرعاية تعزيز التفاعلات الاجتماعية لتحسين قدرتهم على فهم وإدراك مشاعر الآخرين والتعبير عن مشاعرهم مما يحقق النمو العاطفي الشامل(Gershon & Pellitteri, 2018).

لماذا نفهم انفعالات الأطفال؟

أهمية فهم الذكاء الانفعالي عند الأطفال (Gershon & Pellitteri, 2018):

المساعدة في فهم القضايا الأساسية, المتعلقة بالتعرف على المشاعر وفهمها، بالتالي تعزيز اتخاذ قرارات أفضل.

رفع قدرة الأطفال على السيطرة على مشاعرهم وسلوكياتهم، مما يؤدي لزيادة ثقتهم بأنفسهم والسيطرة على ردود أفعالهم.

تعزيز إدارة الأطفال للأفكار السلبية, التي تشكل عقليتهم وسلوكياتهم، مما يؤدي لاتخاذ قرارات مناسبة والتصرف بشكل ايجابي.

بالإضافة إلى ذلك، الكفاءة العاطفية تمكّن الأفراد من بناء علاقات صحية عن طريق فهم وتعبير فعّال عن مشاعرهم، وزيادة التعاطف والدعم الاجتماعي.

دور الأهل.

العائلة هي بيئة الطفل الأولى التي تساعده في بناء الذكاء الانفعالي، حيث يساهم التواصل الإيجابي وقيم الاحترام والمشاركة وحرية التعبير في تعزيز تطوير الطفل لذكاءه الانفعالي، بينما الانتقاد المستمر وضعف التواصل بين أعضاء الأسرة والإجراءات العقابية تؤثر سلبا على الطفل وذكاءه الانفعالي وتزيد لديه المشاعر السلبية; (Thümmler et al., 2022; Cava et al., 2014).

يتمثل دور الأهل الإيجابي في: الاستماع, القدوة, التفريغ, التحكم وضبط حل المشكلات, الإسقاط وضع نفسك مكان الطفل,

بينما يتعلق الدور السلبي في: التجاهل, التهويل, إعطاء النصائح ا(الحلول الجاهزة), عدم فهم المشاعر, والتثبيط.

دور الأهل الإيجابي

الاستماع

الاستماع النشط أو الفعال من الاستراتيجيات المهمة التي تساهم في تعزيز الذكاء الانفعالي للأطفال (Salovey et al., 2007), حيث يتم بوجهين:

الوجه الأول: الاستماع للأطفال باهتمام والتركيز عليهم أثناء حديثهم، ،وفهم مشاعرهم والتفاعل معهم.

الوجه الثاني:، فهو تدريب الطفل على الاستماع الفعال للاخرين من خلال مطالبة الأطفال بتكرار ما سمعوه أو تلخيص ما قاله المتحدث.

وبكلا الحالتين يساهم الاستماع الفعال بتعليم الأطفال الذكاء الانفعالي و التعامل مع مشاعرهم ومشاعر الآخرين.

دور الأهل الإيجابي

القدوة

ما يطلق عليها أيضا السلوكيات النموذجية, والتي تعد من أنجع الطرق في تعزيز وتطوير الذكاء الانفعالي لدى الأطفال من خلال الملاحظة. حيث يعد تقديم نموذج سليم للطفل من مسؤولية مقدم الرعاية, و يعتبر ضرورة ملحة تهم الآباء والمعلمين بهدف تطوير مركز الذكاء العاطفي لدى الأطفال. بموجب هذا الأسلوب التعليمي، يتعلم الأطفال الآتي (Llinares-Insa et al., 2020):

التواصل بشكل فعال, ، وكيفية تجسيد التعاطف، وتطوير مهارات الاستماع النشط.

هذا العمل التعليمي يُمْكِنُهم من تكوين وتنمية هذه المهارات العاطفية الحيوية بشكلٍ مستقل.

دور الأهل الإيجابي

التفريغ

يقوم الأطفال بالتفريغ من خلال الإشارات اللفظية وغير اللفظية للتعبير عن مشاعرهم، ويعتمدون على مقدمي الرعاية لتفسير هذه الإشارات. لذلك يبرز دور مقدمو الرعاية في مساعدة الأطفال على تطوير هذه المهارة (Gottman & DeClaire, 1997).

تؤثر العوامل الثقافية والمجتمعية أيضًا على كيفية تعبير الأطفال عن مشاعرهم.

يجب على مقدمي الرعاية تسمية هذه المشاعر وتقديم نماذج مناسبة ثقافيًا للاستجابة للعواطف، ومساعدة الأطفال على تحديد مشاعرهم والتعبير عنها و تعلم كيفية إدارتها بشكل أفضل.

دور الأهل الإيجابي

تطوير مهارات حل المشكلات

تعد من المهارات الأساسية التي تساهم في تنمية الذكاء الانفعالي لدى الأطفال، حيث بعد الاعتراف بالعواطف ومعالجتها تأتي مرحلة استكشاف طرق لحل المشكلة الأساسية (Yükçü & Demircioğlu, 2020; Gottman & DeClaire, 1997). على سبيل المثال:

إذا كان الطفل منزعجًا لأن أفراد عائلته يقاطعونه باستمرار عند اللعب،

هنا دورك كمقدم رعاية في توجيه الطفل لإيجاد خمسة حلول محتملة على الأقل لهذه المشكلة. من المهم ملاحظة أن هذه الحلول لا يلزم أن تكون مثالية؛ الهدف الأولي هو ببساطة تبادل الأفكار. ويتم بعدها مناقشة الطفل في كل حل من حيث المزايا والعيوب، وتحفيزه لاختيار الحل الأنسب.

عند تطوير مهارات حل المشكلات يجب إعطاء الطفل المساحة لاختيار الحلول المناسبة ومن ثم يقوم مقدم الرعاية بتحفيزه لاختيار الأنسب

دور الأهل الإيجابي

إظهار التعاطف

يقوم مقدم الرعاية بوضع نفسه مكان الطفل ويظهر التعاطف معه حتى عندما تكون مشاعر الطفل مبالغ فيها من وجهة نظره، ومع ذلك، فإن الإدلاء بملاحظات رافضة يمكن أن ينقل لطفلك أن مشاعره غير مقدرة. لذلك يتضمن النهج الأكثر فعالية الاعتراف بمشاعرهم والتعبير عن التعاطف، حتى لو لم تتمكن من فهم سبب محنتهم بشكل كامل (Wang et al., 2023).

على سبيل المثال، إذا كان طفلك يبكي لأنك أخبرته أنه لا يستطيع اللعب مع أصدقاءة حتى ينهي واجباته أو حتى ينظف غرفته، فيمكنك أن تقول شيئًا مثل: "أشعر بخيبة الأمل عندما لا أستطيع فعل ما أريد". حسنًا. قد يكون من الصعب الاستمرار في المهمة عندما لا نريد ذلك.

عندما يدرك طفلك أنك تتعرف على حالته العاطفية، فمن غير المرجح أن يلجأ إلى الانفعالات السلوكية للتعبير عن مشاعره. فبدلاً من الصراخ أو البكاء لإظهار غضبه، سيشعر بالطمأنينة عندما يعلم أنك تتفهم انزعاجه".

ممارسات الأهل السلبية

التجاهل

تجاهل الوالدان لعواطف الأطفال يتم بسبب إما عدم دراية باحتياجات الأطفال العاطفية أو رفضها وإهمالها. وبكلا الحالتين هذا يؤثر على الطفل بطريقة سلبية يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مثل (Gottman & DeClaire, 1997):

- تدني احترام الذات.
- ضعف التحكم العاطفي،
- صعوبات في تكوين علاقات صحية

لذلك يجب على الوالدين إظهار التعاطف و وضع أنفسهم مكان الطفل وفهم مشاعره وتقديرها.

ممارسات الأهل السلبية

التهويل

التهويل في المدح بشكل مبالغ به، مع اهمية الإشادة والثناء بشمل مناسب مع أفعال الأطفال.
ومع ذلك، تكمن المشكلة غالبًا في المبالغة في مدح الأطفال، حيث يتم الثناء عليهم بشكل مفرط على قدراتهم، مما قد يؤدي إلى آثار سلبية (Segrin et al., 2012).

لذلك يجب على الوالدين إظهار التعاطف و وضع أنفسهم مكان الطفل وفهم مشاعره وتقديرها.

ممارسات الأهل السلبية

عدم فهم المشاعر

حيث عندما لا يقوم الوالدان أو مقدم الرعاية بوضع نفسه مكان الطفل لا يمكنهم فهم مشاعره , وهذا يؤدي بالطفل إلى (Gottman & DeClaire, 1997):

- تدني احترام الذات.
- ضعف التحكم العاطفي،
- صعوبات في تكوين علاقات صحية.

لذلك يجب على الوالدين إظهار التعاطف و وضع أنفسهم مكان الطفل وفهم مشاعره وتقديرها.

ممارسات الأهل السلبية

إعطاء الحلول الجاهزة

حيث يقوم الوالدان أو مقدم الرعاية بتقديم الحلول الجاهزة للطفل, ولا يتم منح الطفل فرصة للتفكير الذاتي وهذا يساهم في:

- انعدام ثقة الطفل بنفسه.
- ضعف التحكم العاطفي بسبب عدم اتاحة الفرصة له للتفكير والتجربة والخطأ.
- ضعف مهارة التفكير النقدي.

لذلك يجب إتاحة الفرصة للطفل للتجربة والخطأ ومناقشة الحلول المتاحة وتحفيزه لاختيار الحل المناسب.

ممارسات الأهل السلبية

إعطاء الحلول الجاهزة

حيث يقوم الوالدان أو مقدم الرعاية بتقديم الحلول الجاهزة للطفل, ولا يتم منح الطفل فرصة للتفكير الذاتي وهذا يساهم في (Thorlakson,2004):

- انعدام ثقة الطفل بنفسه.
- ضعف التحكم العاطفي بسبب عدم اتاحة الفرصة له للتفكير والتجربة والخطأ.
- ضعف مهارة التفكير النقدي.

لذلك يجب إتاحة الفرصة للطفل للتجربة والخطأ ومناقشة الحلول المتاحة وتحفيزه لاختيار الحل المناسب.

دور المدرسة

في المدرسة تتنوع علاقات الاطفال لنوعين: علاقات مع الأقران, وعلاقات مع المعلمين, وتعد المدرسة أول احتكاك للطفل بمجتمع خارجي غير عائلته (Xiang et al., 2022), لذلك فإنها تساهم في الذكاء الانفعالي من خلال;

- تعليم الاطفال فهم مجموعة واسعة من المشاعر.
- تعليم الأطفال التعاطف.
- تعزيز الصبر لدى الأطفال والتعامل مع تأخر إشباع المشاعر لديهم.
- تعزيز قدرة الطفل على التحكم بمشاعره والتعبير عنها.

لأن المدرسة تقدم التوجيه والتعليم, وتتيح الفرصة للطفل لزيادة تفاعله الاجتماعى فإنها تعتبر عامل مهم لتطوير الذكاء الانفعالى لدى الطفل.

المراجع

Cava, M. J., Buelga, S., & Ochoa, G. M. (2014). Parental communication and life satisfaction in adolescence. *Spanish Journal of Psychology*. https://doi.org/10.1017/sjp.2014.107

Drigas, A., & Papoutsi, C. (2018). A new layered model on emotional intelligence. *Behavioral Sciences*, *8*(5), 45. https://doi.org/10.3390/bs8050045

Elkind, D. (1970). The origins of religion in the child. *Review of Religious Research*, *12*(1), 35. https://doi.org/10.2307/3510932

Gershon, P., & Pellitteri, J. (2018). Promoting Emotional intelligence in Preschool Education: A Review of programs. *International Journal of Emotional Education*, *10*(2), 26–41. http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1197563.pdf

المراجع

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). Raising An Emotionally Intelligent Child. https://ci.nii.ac.jp/ncid/BB05695738

Llinares-Insa, L. I., Casino-García, A. M., & García-Pérez, J. (2020). Subjective Well-Being, Emotional Intelligence, and Mood of Parents: A model of Relationships. Impact of Giftedness. Sustainability, 12(21), 8810. https://doi.org/10.3390/su12218810

Salovey, P., Hsee, C. K., & Mayer, J. D. (2007). Emotional intelligence and the Self-Regulation of affect. In American Psychological Association eBooks (pp. 37–55). https://doi.org/10.1037/11468-002

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg

المراجع

Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M., Bauer, A. L., & Murphy, M. T. (2012). The association between overparenting, Parent-Child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. Family Relations, 61(2), 237–252. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x

Thorlakson, C. L. (2004). Teaching and learning to care: An early years prevention program in emotional intelligence.

Thümmler, R., Engel, E., & Bartz, J. (2022). Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood—As a key task in early childhood education. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(7), 3978. https://doi.org/10.3390/ijerph19073978

Ulutaş, İ., Engin, K., & Polat, E. B. (2021). Strategies to develop emotional intelligence in early Childhood. In IntechOpen eBooks. https://doi.org/10.5772/intechopen.98229

المراجع

Wang, Y., Pan, B., Yu, Z., & Song, Z. (2023). The relationship between preschool teacher trait mindfulness and teacher-child relationship quality: the chain mediating role of emotional intelligence and empathy. Current Psychology. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04512-5

Xiang, D., Qin, G., & Zheng, X. (2022). The Influence of Student-Teacher Relationship on School-Age Children's Empathy: The mediating role of emotional intelligence. Psychology Research and Behavior Management, Volume 15, 2735–2744. https://doi.org/10.2147/prbm.s380689

Yükçü, Ş. B., & Demircioğlu, H. (2020). Examining the predictor effect of parents' emotional literacy level on the emotion regulation and social problem-solving skills of children. Early Child Development and Care, 191(16), 2516–2531. https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1720671